Christopeit Sport®

Heimsport-Trainingsgerät

Mini Bike MB2

D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 9840

GB

Assembly and exercise instructions for Order No. 9840

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande 9840

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer 9840

D

Inhaltsübersicht

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise Seite 2
2. Garantibestimmung Seite 3
3. Einzelteileübersicht Seite 4
4. Stückliste Seite 5
5. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Seite 6
6. Übungsanleitung Seite 6
7. Computeranleitung Seite 7

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top Sport Gilles GmbH

GB

Contents **Page** **8**

F

Sommaire **Page** **11**

NL

Inhoudsopgave **Pagina** **14**

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Sollten schadhafte Stellen am Gerät oder an der Anschlussleitung festgestellt werden, darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden und die Reparatur von der Service Stelle oder ähnlich qualifizierten Personen durchführen lassen.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Stückliste vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

Stückliste - Ersatzteilliste
MB2 Best.-Nr. 9840

D

Technische Daten: Stand: 01. 09. 2005
Mit diesem Gerät können Sie ganz gezielt auf kleinstem Raum Ihre **Arm- und Beinmuskulatur** trainieren.
- automatischer / motorisierter Antrieb
- Sicherer Gerätestand da Gerätegewicht von ca. 6,5 kg
- Pedale mit Pedalsicherungsbändern
- **Trainieren der Beinmuskulatur im Sitzen**
- **Trainieren der Armmuskulatur im Sitzen**
- Fernbedienung mit Ein- und Ausschaltfunktion, Verstellung der Geschwindigkeit und Einstellung / Vorgabe der Trainingszeit.
- Netzanschluß 230V~50Hz
- Digitaler Computer mit Anzeige von: Zeit, ca. Kalorienverbrauch, Anzahl der Pedalumdrehungen, Pedalumdrehungen total und Scan.
  Stellmaß: ca. L 41 x B 40 x H 31 cm

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange
MB2 N° de commande 9840

F

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 09/ 2005
Entraînement prenant particulièrement soin des articulations des muscles des jambes et des bras.
- automatique motorisé Pédales
- Pédales avec les bandes de sécurité
- Entraînement des muscles des jambes
- Entraînement des muscles des bras
- Commande avec bouton pour on/off, temps et vitesse
- Caractéristiques électrique 230V~50Hz/

Ordinateur à grand confort de manœuvre avec affichage numérique de :
nombre de rotations du pédalier, la distance, nombre de rotations du pédalier
parcourue au total, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées et du Scan.
Dimensions approximatives L 41cm x L 40cm x H 31cm

Parts List – Spare Parts List
MB2 Order No. 9840

GB

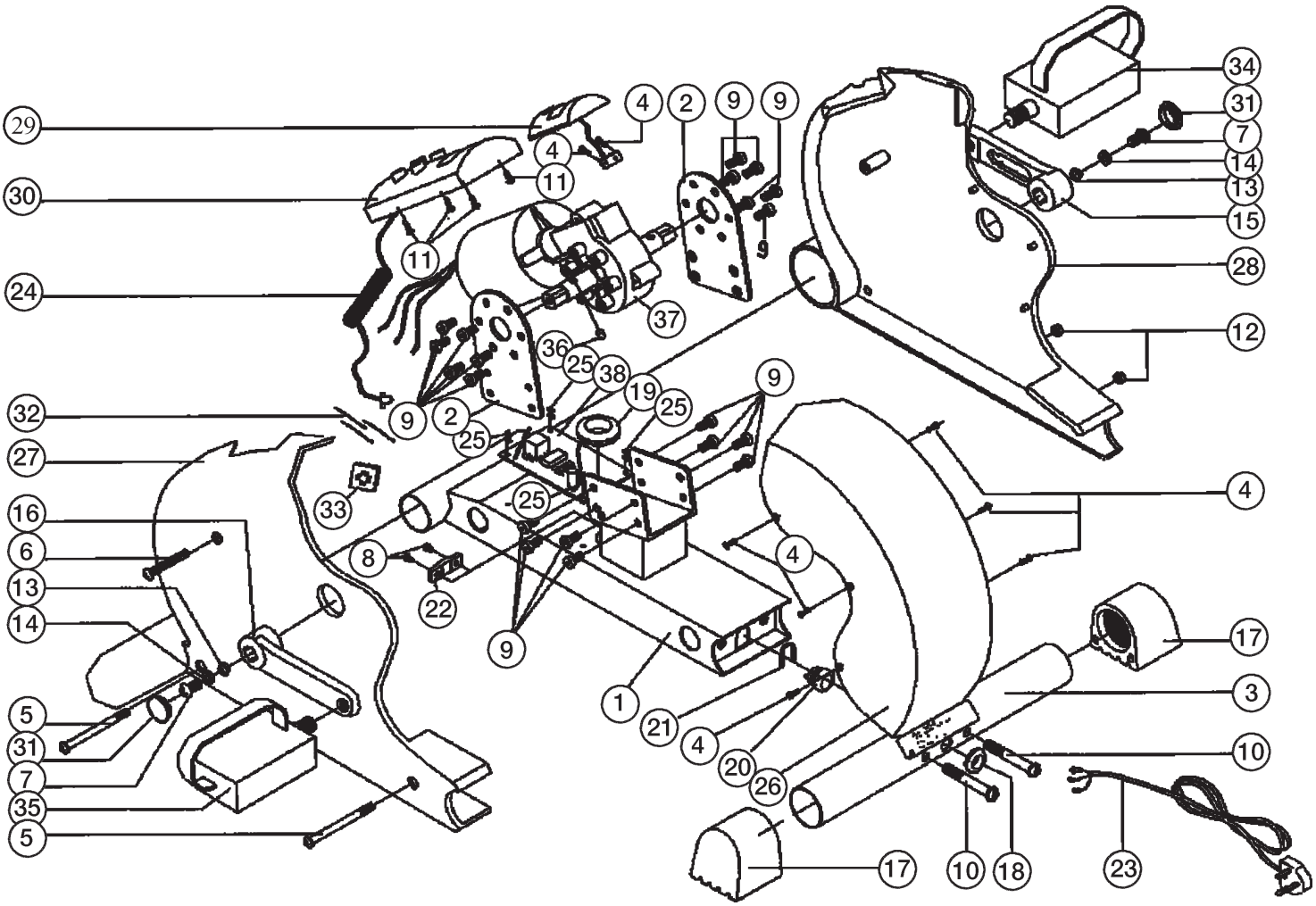
Technical data: Issue: 01. 09. 2005
An exercise bike to train your leg- and arm muscles on small space.
- Automatically / motorised pedals
- Stabile construction with item weight of approx. 6,5 kg
- Pedals with pedal safety strap
- Training for leg muscles
- Training for arm muscles
- Power 230V~50Hz
- extern panel with on/off -function, time entering and speed level function

Easy to use computer with digital display of:
time, approx. calory consumption, reps and Total Reps.
Space requirement approx. L 41, W 40, H 31 cm

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
MB2 best.nr. 9840

NL

Technische gegevens: stand: 01. 09. 2005
Met dit apparaat kunt u gericht en in een kleine ruimte uw arm en beenspieren trainen.
- Automatische gemotoriseerde aandrijving
- Standvastig apparaat met een gewicht van ca. 6,5 kg
- Pedalen met pedaalbanden
- Trainen van de beenspieren zittend
- Trainen van de armspieren zittend
- Afstandbediening met uit en aanschakeling, instelling van de snelheid, programmeermogelijkheid van de trainingsduur
- Aansluiting 230V~50Hz
- Digitale computeraanduiding van tijd, ca.kalorieverbruik, aantal - pedaalomwentelingen, pedaalomwentelingen totaal en scan.
  Afmeting: ca. L 41xB40x H 31 cm



D	GB	F	NL		
Stückliste - Ersatzteilliste MB2 Best.-Nr. 9840	**Parts List – Spare Parts List MB2 Order No. 9840**	**Liste des pièces- Liste des pièces de rechange MB2 N° de commande 9840**	**Stuklijst - reserveonderdelenlijst MB2 best.nr. 9840**		
Abb.	**Bezeichnung**	**Description**	**Liste de pièce**	**Omschrijving**	**Qty**	**ET -Nr.**
1	Grundrahmen	Bottom Frame	Châssis	Frame	1	33-9840-01-SI
2	Motorhalterung	Fixing Plate	Cadre support du moteur	Motorhouder	2	33-9840-02-SI
3	Fußrohr	Rear Stabilizer	Tube de pied arrière	Voetbuis achteren	1	33-9840-03-SI
4	Schraube M3x10	Screw M3x10	Vis M3x10	Bout M3x10	8	39-10127-SW
5	Schraube M6x75	Bolt M6x75	Vis M6x75	Bout M6x75	2	39-10064-SW
6	Schraube M6x45	Screw M6x45	Vis M6x45	Bout M6x45	1	39-10410-CR
7	Schraube M8x15	Screw M8x15	Vis M8x15	Bout M8x15	2	39-9888
8	Schraube M4x12	Screw M4x12	Vis M4x12	Bout M4x12	2	39-10188
9	Schraube M6x12	Bolt M6x12	Vis M6x12	Bout M6x12	20	39-9888
10	Schraube M8x50	Bolt M8x50	Vis M8x50	Bout M8x50	2	39-9811
11	Schraube 3x12	Screw 3x12	Vis 3x12	Bout 3x12	4	36-9329761-BT
12	Mutter M6	Nut M6	Ecrou M6	Moer M6	2	36-932973-BT
13	Federring für M8	Spring Washer M8	Bague ressort M 8	Veerring M8	2	39-9864-VC
14	Unterlegscheibe 8//16	Washer 8//16	Rondelle intercalare 8//16	Onderlegplaatje 8//16	2	39-9917-VC
15	Pedalarm Links	Left Crank	Pédalier gauche	Pedaalkruk Links	1	33-9840-04-SI
16	Pedalarm Rechts	Right Crank	Pédalier droite	Pedaalkruk Rechts	1	33-9840-05-SI
17	Endkappe	End Cap	Capuchon rond	Dop	2	36-9840-06-BT
18	Kabelführung groß	Rubber Cap Cable	Embout du câble grand	Kabelstop	1	36-9840-07-BT
19	Kabelführung klein	Rubber Cap Cable	Embout du câble petit	Kabelstop	1	36-9840-08-BT
20	Kabelhalter	Cable Clip	Cadre support du câble	Kabelhouder	1	36-9840-09-BT
21	Gummiabdeckung	Rubber Cover	d'ecartementen caoutchouc	Afstands Rubberen	1	36-9840-10-BT
22	Zugentlastung	Cable secure	Cadre support du câble	Kabelclip	1	36-9840-11-BT
23	Anschlusskabel	Power Cable	Câble AC avec prise	Stroomkabel	1	36-9840-12-BT
24	Spiralkabel	Controll Panel Cable	Cable de Panneau de contrôle	Afstandbedieningkabel	1	36-9840-13-BT
25	Platinenhalter	Clip Nail	Support d' Unité de contrôle	electronicahouder	4	36-9840-14-BT
26	Teiltransp. Verkleidung	Transp. Chain Cover	Habillage transparent	Transparante behuizing	1	36-9840-04-BT
27	Verkleidung Rechts	Right Chain Cover	Capotage droit	Bekleding Rechts	1	36-9840-02-BT
28	Verkleidung Links	Left Chain Cover	Capotage gauche	Bekleding Links	1	36-9840-01-BT
29	Computer	Computer	Ordinateur	Computer	1	36-9840-03-BT
30	Fernbedienung	Controll Panel	Panneau de contrôle et câble	Afstandbediening	1	36-9840-05-BT
31	Abdeckkappe	Bolt Cap	Embout couvrant	Afdekkap	2	36-9840-15-BT
32	Kabelbinder	Nylon Strap	Bande de sécurité de la câble	Kabelhouder	3	36-9840-16-BT
33	Fixierung	Small Fixing Plate	Cadre support	Houder	1	36-9840-17-BT
34	Pedal Links	Left Pedal	Pédale gauche	Pedaal Links	1	36-9511-05-BT
35	Pedal Rechts	Right Pedal	Pédale droite	Pedaal Rechts	1	36-9511-06-BT
36	Magnet	Magnets	Aimant	Magneet	1	36-9840-18-BT
37	Elektromotor	Electronic motor	Moteur électrique	Elektromotor	1	36-9840-19-BT
38	Steuerplatine	IC Board	Unité de contrôle	Aandrijving/electronica	1	36-9840-20-BT
39	Sensor	Sensor	Capteur	Sensor	1	36-9840-21-BT
40	Karton	Carton	Carton	Doos	2	36-9840-22-BT
41	Montage und	Assembly and	Instructions de montage	Montage- en	1	36-9840-23-BT
	Bedienungsanleitung	exercise instructions	et mode d´emploi	bedieningshandleiding		
42	Werkzeug	Tool	Jeu d'outils	Gereedschapsset	1	36-9840-24-BT

D

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

Schritt 1:
Montage des Fußrohres (3) am Grundrahmen (1).

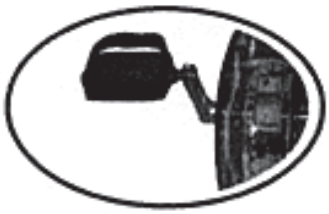
1. Die Schrauben (10) griffbereit neben den hinteren Teil des Grundrahmen (1) legen.
2. Das Fußrohr (3) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder die Aufnahme und das Fußrohr (3) übereinstimmen.
3. Je eine Schraube (10) durch die Bohrungen stecken und den Fuß (3) festschrauben.

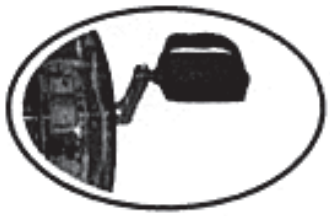
Schritt 2:
Montage der rechten Pedale (35) und der linken Pedale (34) an den Pedalarmen (15+16).

1. Die Pedalarme und Pedalen sind mit „R“ für rechts und „L“ für links gekennzeichnet.

2. Die rechte Pedale (35) in das Gewindeloch auf dem rechten Pedalarm (16) eindrehen und fest anziehen.
(Achtung! Das Gewindestück der rechten Pedale muss im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.)

3. Die linke Pedale (34) in das Gewindeloch auf der linken Seite der Tretkurbel (15) eindrehen und fest anziehen.
(Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.)





Schritt 3:
Anschluss des MB 2

1. Stecken Sie den Stecker des Netzanschlusskabels (23) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) deren Netzspannung und Absicherung mit den technischen Datenübereinstimmt.

Schritt 4:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

Übungsanleitung

Armtraining:
Greifen Sie mit der rechten Hand die rechte Pedale und drücken Sie mit der linken Hand die on/off Taste
um das Training zu starten. Erfassen Sie dann mit der linken Hand die sich drehende linke Pedale und
folgen Sie mit den Händen der eingestellten Geschwindigkeitsstufe.

Beintraining:
Stellen Sie die Füße mittig auf den Pedalen und sichern sie die Position mittels der Pedalsicherungsbänder. Drücken Sie die Taste on/off um das Training zu starten und folgen sie mit der Beinbewegung der eingestellten Geschwindigkeitsstufe.

Computeranleitung für 9840

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, Entfernung, die Umdrehungen, der ungefähre Kalorienverbrauch und gesamten Umdrehungen angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.
Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der „Mode“-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein.
Um den Computer zu starten, einfach mit dem Training beginnen. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.
Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Der Computer verfügt auf der Rückseite über eine Batterie (Knopfzelle Typ: L 1154). Diese kann durch einfaches Herausnehmen des Computers aus dem Gehäuse leicht ersetzt werden.

Computeranzeige:
Tastenfunktion:
1. „Mode“ (Funktion)-Taste
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden. Der entsprechende Werte wird dann jeweils im Sichtfenster angezeigt. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 4 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen, bis auf Total Reps.

Anzeigen:
Mittels der „MODE“-Taste können die einzelnen Funktionen ausgewählt werden und die entsprechenden Daten werden im Sichtfenster angezeigt. Welche Funktion ausgewählt wurde, wird durch ein Symbol im Sichtfenster neben den aufgedruckten Funktionsnamen angezeigt.

1. „Timer“ (TMR) Zeit-Anzeige:
Es wir die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.
2. „Kalorien (CAL) Kalorien-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der ca. verbrauchten Kalorien angezeigt.
3. „REPS“ (REPS) Umdrehungen-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der Umdrehungen angezeigt.
4. „TORAL REPS“ (T REPS) ges. Umdrehungen-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der gesamten Umdrehungen aller bisherigen Trainingseinheiten angezeigt.
5. „DISTANCE“ (KM) Entfernung-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer angezeigt.
6. „SCAN“ (S) Funktion:
Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.
7. STOP-Anzeige:
Keine Pedalumdrehung-Stillstand

Fernbedienung
Die Fernbedienung ist aus der Halterung durch einseitiges ausklinken herausnehmbar. Zum Schutz dieser legen Sie die Fernbedienung nach Trainingseinheit wieder zurück in die Halterung.
Tasten:
1. „FAST“ und „SLOW“ -Tasten:
Durch ein einmaliges Drücken dieser Tasten ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muss zuvor die gewünschte Funktion mit der „MODE“-Taste ausgewählt werden.
Nach Trainingsbeginn wird dann die vorgegebene Zeit gegen Null gezählt.
2. „MODE“ (Funktion)-Taste
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann zwischen Zeit und Geschwindigkeitsstufe gewechselt werden. Der entsprechende Wert wird dann jeweils im Sichtfenster angezeigt. (Geschwindigkeitsstufe 1- 12 // Zeit 1-30)
3 „On/Off“ (Ein/Aus)-Taste
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann das Gerät Ein- oder Ausgeschaltet werden.

Anzeige
1. „TIME“ (Zeit)-Anzeige:
Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten angezeigt.
Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „FAST“ und „SLOW“ - Tasten ist 1-30 Min. möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, schaltet sich das Gerät aus.
2. „SPEED“ (Geschwindigkeit) -Anzeige:
Es wird die Geschwindigkeitsstufe angezeigt.
Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „FAST“ und „SLOW“ - Tasten ist von Stufe 1-12 möglich.

ACHTUNG: Bitte achten Sie darauf, dass das Kabel der Fernbedienung nicht von den drehenden Pedalen erfasst werden kann! Blockieren Sie nicht nach Aktivierung des Gerätes die Pedale länger als 10 Sec., sonder folgen Sie der eingestellten Umdrehung. Ziehen Sie nach jeder Trainingseinheit den Netzstecker aus der Steckdose.

GB

Contents

1. Summary of Parts Page 4
2. Parts List Page 5
3. Important Recommendations and Safety Information Page 8
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 9
5. Training Instructions Page 9
6. Computer instructions Page 10

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top Sport Gilles GmbH

Important Recommendations and Safety In

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

GB

Assembly Instructions

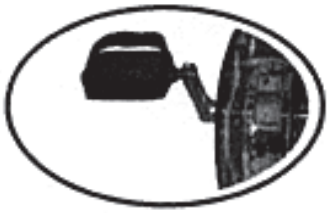
Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions.

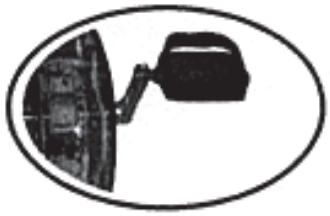
Step 1:
Installation of footbar (3) on the main frame (1) with bolts (10).

1. Place screws (10) beside the rear part of the main frame (1).

2. Insert the footbar (3) in the holder of the main frame (1) and adjust so that the hole patterns of the holders and the footbar (3) are aligned.

3. Push the screws (10) through the holes and fasten the footbar (3) at main frame(1).





Step 2:
Installation of the right pedals (35) and the left pedals (34) on the pedal crank (15+16).

1. The pedals and pedal crank are marked „R“ for right and „L“ for left.

2. Screw the right pedal (35) into the threaded hole on the right pedal crank (16) and tighten firmly.
(Note: It must be observed that the threaded part of the right pedal must be screwed clockwise into the threaded hole of the right pedal crank.)

3. Screw the left pedal (34) into the threaded hole on the left hand side of the pedal crank (15) and tighten firmly.
(Note: The threaded part of the left pedal must be screwed anticlockwise into the threaded hole of the left pedal crank.)

Step 3:
Attach the power

1. Please insert the plug of power cable (23)into the jack of wall power (230V/50Hz).

Step 4:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance. Setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

Training Instructions

Arm training:
Put the right hand on the right pedal and push with left hand the on/off button and catch immediately the left pedal and follow the entered speed.

Leg training:
Put the middle of the feet onto the pedals and secure with the pedal strap. Push the ON/OFF button to start exercising and follow the entered speed.

Computer instructions for 9840

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in the window.
From the beginning of the training session, the required time, distance, the current Reps, the approximate calorie consumption and the total reps are displayed.
All values are counted from zero upwards.
The computer is switched on by briefly pressing the „Mode“- key or simply by beginning training. To start the computer, simply begin training.
The computer begins to register and display all values.
To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES, Reps and Total reps are stored and training can continue with these values when training is resumed.
The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All previously attained values are deleted.
On bottom side of meter, which you can take off easily from housing, you can exchange the battery (Type L1154) if necessary.

Displays:
With the „Mode“ key, the individual functions can be selected and the associated
data displayed in the window. The selected function is indicated by an icon in the window beside the printed name of the function.

Computer display:
Key functions:
1. „Mode“ key
By pressing this key once briefly, it is possible to change from one function to another. The associated values are then displayed in the window.
If the key is held longer (approx. 4 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „TOTAL REPS“ display.

Displays:
With the „MODE“ key, the individual functions can be selected and the associated data displayed in the window. The selected function is indicated by an icon in the window beside the printed name of the function.
1. „Timer“ (TMR) display:
The currently required time is displayed in minutes and seconds.

2. „Calories” (CAL) –display:
The current status of the consumed calories is displayed.

3. „REPS (REPS) – display:
The current status of the REPS of pedal crank is displayed.

4. „TOTAL REPS (T REPS) –display:
The current status of the REPS of all training sessions is displayed.

5. „DISTANCE“ (KM) –display:
De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven.
6. „SCAN“ (S) –function:
If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.
7. STOP –display
No moving pedals.

Controll panel
You can take off the control panel out of item MB 2. Put it back after exercising to protect the panel.

Keys:
1. „FAST“ und „SLOW“ -keys:
The specified values of the individual functions can be entered in steps by each pressing of these buttons. The desired function must firstly be selected using the „MODE“ button. After training has begun, the display counts down from the specified value to zero.

2. „MODE“ -key
By pressing this key once briefly, it is possible to change from TIME to Speed level. The associated values are then displayed in the window. (Speed level 1-12 // Time 1-3 min.)

3 „On/Off“ -key
By pressing this key once briefly, it is possible to start and stop the MB 2 function.

displays
1. „TIME“ display:
The currently required time is displayed in minutes. When a time is entered, the display counts down from the specified value to zero and the machine stops.

2. „SPEED“ -display:
It shows the level (1-12) of entered speed. You can enter the speed through pressing „Fast“- or „SLOW“-button.

Attention: Please observe that the cable of control panel won’t get in contact with the turning pedals. Do not block the pedals during exercising longer than 10 sec.
Please pull out the AC cable plug from wall plug after exercising.

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 4
2. Liste des pièces Page 5
3. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 11
4. Instructions de montage Page 12
5. Recommandations pour l'entraînement Page 12
6. Mode d'emploi de l'ordinateur Page 13

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Recommandations importantes et consignes de sécurité

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd. Il faut tenir compte du fait que cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

F

Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !

Etape n° 1:
Montage du tube du pied (3) sur le cadre de base (1).

1. Placer les vis (10) à la portée de la main à côté de la partie frontale du cadre de base (1).

2. Placer le tube du pied (3) dans le logement du cadre de base (1) en veillant à ce que les gabarits des trous du logement concordent avec ceux du tube du pied (3).

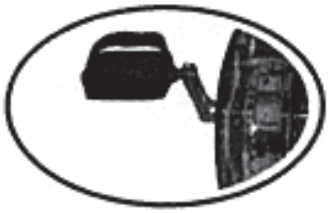
3. Introduire un vis (10) à travers chacun des trous de forage et visser tube du pied (3).

Etape n° 2:
Montage de la pédale droite (53) et de la pédale gauche (34) sur la manivelle de pédalier (15+16).

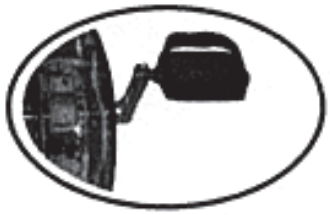
1. La pédale droite est marquée avec un „R" et la pédale gauche est marquée avec un „L".

2. Visser la pédale droite (35) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale droite de la manivelle de pédalier (16) et serrer à bloc.

(Attention! La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne. En outre, le filet de la pédale droite doit être vissé dans le sens des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)



3. Visser la pédale gauche (34) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale gauche de la manivelle de pédalier (15) et serrer à bloc. (Attention ! le filet de la pédale gauche doit être vissé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)



Etape n° 3:
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique

1. Introduisez la fiche de AC câble (23) dans une fiche femelle (230V/ 50Hz).

Etape n° 4:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de l égers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques :
Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

Recommandations pour l'entraînement

Mode d'emploi de l'ordinateur 9840

Le calculateur fournit un très grand confort d'entraînement. Toutes les valeurs d'entraînement importantes sont affichées dans la fenêtre.
Avant de commencer l'entraînement, le temps nécessaire, distance, actuelle REPS, la consommation approximative de calories et le TOTAL REPS. Toutes les valeurs croissantes à partir de zéro sont enregistrées. L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche MODE ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.
Pour mettre l'ordinateur en marche, commencer tout simplement l'entraînement. L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher. Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions TIME, KALORIEN, REPS et TOTAL REPS sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.
L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont effacées. L' ordinateur avec un pile (Type L1154)
dans le compartiment situé au dos de l'ordinateur.

Affichages :
La touche „F" permet de sélectionner des fonctions individuelles et d'afficher les données correspondantes dans la fenêtre. Un symbole sur la fenêtre, situé à côté du nom de la fonction imprimé, permet de déterminer la fonction sélectionnée.

L'ordinateur:
Touches à fonction :
1. Touche „MODE"-
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une seule fois et brièvement sur cette touche. La valeur correspondante s'affichera dans la fenêtre en question.
Pour effacer toutes les valeurs obtenues jusqu'à présent de tous les affichages, à l'exception des valeurs affichées dans „TOTAL- REPS", appuyer plus longuement sur cette touche (pendant environ 4 secondes).

Affichages :
La touche „MODE" permet de sélectionner des fonctions individuelles et d'afficher les données correspondantes dans la fenêtre. Un symbole sur la fenêtre, situé à côté du nom de la fonction imprimé, permet de déterminer la fonction sélectionnée.

1. Affichage „Timer" (TMR) - affichage du temps:
Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes.
2. Affichage „Calories" (CAL) - affichage des calories:
Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée.
3. Affichage „REPS (REPS) - affichage de tour:
Le nombre actuel des tours de pédales est affiché.
4. Affichage „TOTAL REPS (T REPS) – affichage de tour total:
Le nombre actuel des tours de pédales est affiché pour le complet exercice.
5. Affichage „DISTANCE" (KM) – affichage des km:
Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent.
6. Fonction „SCAN" (S):
Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.
7. STOP –display
Non pédale movement.

Panneau de contrôle
Le Panneau de contrôle est sur le MB 2.
Touche:
1. Touche„FAST" et „SLOW" :
Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „MODE".
Si l'on appuye longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être réinterrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le temps en arrière en partant de ces valeurs fixées.

2. Touche „MODE"-
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une seule fois et brièvement sur cette touche. Le temps et le « SPEED » level (Temps 1-30 min. // Speed level 1-12)

3 „On/Off" –Touche
le MB 2 programme/formation commence ou s'arrête

Affichage:
1. Affichage „TIME" (affichage du temps) :
La touche „FAST" et „SLOW" permet de fixer préalablement une valeur déterminée.
Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la temps qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, de cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

2. Affichage „SPEED" (affichage des SPEED) :
Permet d'afficher la vitesse actuelle en level 1-12. La touche „FAST" et „SLOW" ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée.

Attention :
Veillez à débrancher la prise secteur de l'appareil après chaque utilisation !

Français

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen pagina 4
2. Stuklijst pagina 5
3. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 14
4. Montagehandleiding met explosietekeningen pagina 15
5. Trainingshandleiding pagina 15
6. Handleiding bij de computer pagina 16

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden. Er dient in acht te worden genomen dat dit toestel niet voor therapeutische doeleinden geschikt is.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

NL

Montagehandleiding

Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!

STAP 1:
Montage van de voetbuis (3) op het frame (1) door middel van de schroeven (10).

1. De schroeven (10) handbereik naast het achterste deel van het frame (1) leggen.

2. De voetbuis (3) in de opnamestukken op het frame (1) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuis (3) overeenstemmen.

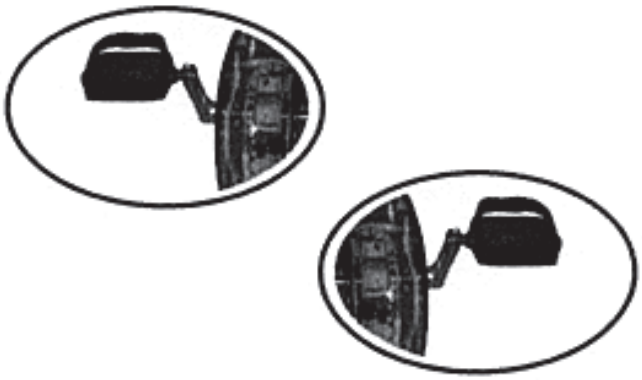
3. Bouten (10) door elk boorgat steken en de voetbuis (3) vastschroeven.

STAP 2:
Montage van de rechter trapper (35) en de linker trapper (34) op de pedaalkruks (15+16).

1. De trappers en pedaalkruks worden met „R“ voor rechts en „L“ voor links aangeduid.

2. De rechter trapper (35) in het schroefdraadgat op de rechter pedaalkruk (16) draaien en stevig vastdraaien.
(Let op, dat het draadeind van de rechter trapper in wijzerrichting in het schroefdraadgat van de pedaalkruk is gedraaid.)

3. De linker trapper (34) in het schroefdraadgat op de linke pedaalkruk (15) draaien en stevig vastdraaien.
(Let op! Het schroefdraadgat van de linker trapper moet tegen de wijzerrichting in in het schroefdraadgat van de pedaalkruk worden gedraaid.)



STAP 3:
Aansluiting van het MB 2.

1. Steek de stekker van het stroomkabel (23) in een contactdoos (230V/ 50Hz).

STAP 4:
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Trainingshandleiding

Armtraining:
Grijpt u met de rechter hand de rechter pedaal en drukt u met uw linker hand op de aan/uit knop om de training te starten en grijpt u dan met u linker hand naar de draaiende linkerpedaal en volg deze met uw handen.

Beentraining:
Plaats uw voeten midden op de pedalen en verzeker u van deze positie middels de pedaalbanden. Drukt dan vervolgens op de knop aan/uit om de training te starten en volg met uw beenbeweging de ingestelde snelheid

Computerhandleiding für 9840

De bijgeleverde computer biedt het grootst mogelijke trainingscomfort. Iedere voor de training relevante waarde wordt in het inspectievenster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, afstand, de actuele REPS, het benaderende calorieënverbruik en de Totale Reps weergegeven.
Alle waarden vanaf nul opwaarts tellens genoteerd.
De computer wordt door het indrukken van de „MODE"-toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld.
Om de computer te starten kunt u gewoon met de training beginnen. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.
Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEEN, REPS en Total Reps worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kann vanaf deze waarden verder worden getraind.
Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld.
De noodzakelijke batterij (Type L1154) in het batterijvak leggen dat zich aan de achterkant van de computer bevindt.

Computeranzeige:
Toetsenfunctie:
1. „Mode"-toets
Door één keer kort op de toets te drukken kan van functie worden gewisseld. De betreffende waarde wordt dan in het venster weergegeven. Door de toets langer in te drukken (ca. 4 seconden) worden alle weergegeven waarden gewist met uitzondering van de waarde in de „TOTAL Reps"- weergave.

Weergave:
Met de „MODE"-toets kunnen de afzonderlijke functies worden geselecteerd en de betreffende gegevens worden in het venster weergegeven. De functie die wordt geselecteerd, wordt door een symbool in het venster naast de afgedrukte functienamen weergegeven.

1. „Timer" (TMR) tijd – weergave:
De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven.

2. „Calories" (CAL) Calorieen - weergave :
De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren.

3. „REPS (REPS) OP– weergave :
Hier wordt het gemeten aantal pedaalomwentelingen weergegeven.

4. „TOTAL REPS (T REPS) TOTAL OP– weergave:
Hier wordt het gemeten aantal totale pedaalomwentelingen weergegeven

5. „DISTANCE" (KM) – weergave:
De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven.

6. „SCAN" (S) –functie:
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

7. STOP – weergave:
Outgeschakelt pedal functie.

Afstandbediening
De afstandbediening is uitneembaar vanuit zijn houder. Ter bescherming legt u de afstandbediening na de training weer terug in zijn houder.

Toets:
1. „FAST" und „SLOW" -Tasten:
Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de ,,MODE"-toets worden geselecteerd. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.
2. „Mode"-toets
Door één keer kort op de toets te drukken kan van functie worden gewisseld.
De betreffende waarde wordt dan in het venster weergegeven.
(Snelligkeit 1-12 // Tijd 1-30Min.)
3. „On/Off" (Een/Out)-Taste
De MB 2 wordt door het indrukken van de „On/Off"-toets in- or outgeschakeld.

Anzeige
1. „TIME" (Tijd)-weergave:
De actuele benodigde tijd worden in minuten weergegeven. Het is mogelijk 1-30 min. met de „FAST" en „SLOW".-toets ingestelt. weerden.
Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat MB 2 automatic afgesteelt..
2. „SPEED"-weergave:
De actuele snelheid wordt in 1-12 level weergegeven. Het is mogelijk met de „FAST" en „SLOW".-toets.

LET OP:
Gelieve erop te letten dat de kabel van de afstandbediening niet door draaiende pedalen geraakt kan worden.
Blokkeert u de pedalen, na activering van de training, niet langer dan 10 seconden, maar volgt u de pedaalomwenteling.
Na afloop van de training dient u de stekker van de adapter uit het stopcontact te halen.

Service

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Service:
Tel.: 02051/6067-0
Fax: 02051/6067-44

Top-Sport Gilles GmbH
e-mail: info@christopeit-sport.com
http://www.christpeit-sport.com

09/05 (Wecom)